SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Consejos para profesionales de la salud:
CÓMO ENFRENTAR EL ESTRÉS Y LA FATIGA POR COMPASIÓN

Como profesional de la salud, usted puede enfrentar estrés en el trabajo en condiciones habituales debido a turnos muy largos, tantas responsabilidades contrapuestas, o por presenciar o escuchar sobre las experiencias difíciles de los pacientes. Al ser parte de la primera línea de respuesta a la pandemia del coronavirus 2019 (COVID-19), es probable que sus jornadas sean más largas, vea menos a sus seres queridos y trabaje en un entorno más estresante. Al mismo tiempo, puede estar lidiando con los efectos en la salud mental que a menudo generan todos los tipos de eventos catastróficos, incluidas las emergencias de salud pública. Por eso, es posible que haya observado indicios de estrés y angustia, tanto en usted mismo como en sus compañeros de trabajo.

Esta hoja de consejos trata sobre el estrés y la fatiga por compasión, así como los indicios de angustia después de un evento catastrófico. La hoja también identifica formas de enfrentar el estrés y aumentar la resiliencia, junto con recursos para obtener más información y apoyo.

El estrés y la fatiga por compasión

El estrés es la forma en que reacciona el cuerpo y el cerebro a algo que perciben como una demanda en su entorno. Como profesional de la salud, su carrera requiere que responda a diversas demandas a la vez y es probable que ya tenga experiencia en el control del estrés.

Sin embargo, pueden surgir problemas cuando no le queda suficiente tiempo para recuperarse entre

un factor estresante y otro, cuando siente que no puede responder de manera eficaz a las muchas demandas que enfrenta, o cuando forma parte de una comunidad afectada por una catástrofe y también tiene alguna reacción a esa experiencia.

La fatiga por compasión incluye dos elementos: agotamiento total ("burnout") y estrés traumático secundario. El agotamiento total incluye el desgaste físico y mental, lo que da origen a una menor capacidad para hacer frente a su entorno. El agotamiento total incluye fatiga, frustración, una sensación de impotencia y menos placer en el trabajo y en otras responsabilidades. El estrés traumático secundario es el estrés que puede experimentar debido a la empatía que siente por otras personas que ve que están pasando por un acontecimiento traumático, incluido traumatismos físicos, como lesiones graves, enfermedades o la muerte. Las personas también pueden tener estrés traumático secundario debido a la empatía que sienten por otros que les hablan sobre sus experiencias traumáticas.

Signos y síntomas de fatiga por compasión

En el actual entorno de alto estrés, puede observar los siguientes signos y síntomas, ya sea en usted como en sus compañeros de trabajo:

- Mayores reacciones de sobresalto a las actividades a su alrededor, una sensación de estar "al límite"
- Dificultad para tomar decisiones
- Agotamiento

Signos y síntomas de angustia relacionada con catástrofes

Las personas afectadas por acontecimientos catastróficos, como la pandemia del COVID-19, a menudo experimentan cambios físicos, así como cambios en sus pensamientos, emociones y comportamiento. Además de los signos y síntomas de la fatiga por compasión, puede observar que usted o quienes lo rodean tienen los siguientes signos y síntomas de angustia relacionada con catástrofes.

Físicos

- Dolor de estómago o diarrea
- Cambios en el apetito y los hábitos alimenticios
- Dolores de cabeza o de otro tipo sin una causa física clara
- Reacciones de nerviosismo o sobresaltos exagerados
- Dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o dormir demasiado, o dificultad para relajarse

Cognitivos

- Dificultad para recordar cosas
- Dificultad para pensar con claridad o concentrarse
- Confusión
- Mayor preocupación
- Problemas para tomar decisiones

Emocionales

- Ansiedad y temor
- Tristeza abrumadora
- Enojo
- Sentimiento de culpa
- Entumecimiento e incapacidad para sentir alegría o tristeza

Conductuales

- Aumento o disminución de los niveles de actividad y menos energía
- Llanto frecuente
- Consumo de alcohol u otras drogas en un intento de aminorar los sentimientos de angustia o de olvidar
- Arrebatos de ira
- Deseo de estar solo la mayor parte del tiempo y autoaislamiento deliberado
- Comportamientos riesgosos

- Dificultad para dormir
- Menor capacidad para cuidar a los pacientes o los clientes
- Pensamientos intrusivos sobre los pacientes o los clientes
- Menos placer o satisfacción con el trabajo
- Sensación de falta de control o de iniciativa en su trabajo
- Sentimientos de desvinculación con sus compañeros y los equipos de trabajo
- Sensación de estar abrumado por la cantidad de trabajo por hacer
- Enojo e irritabilidad
- Menor capacidad para sentir solidaridad o empatía
- Evasión de cosas que le recuerden experiencias molestas con los pacientes.
- Mayor consumo de alcohol u otras drogas

Como abordar y evitar la fatiga por compasión

Como profesional de la salud, usted probablemente ya comprenda la importancia del cuidado personal para poder trabajar de forma eficaz. Primero, debe cuidarse a sí mismo y también permitir que los demás lo cuiden para que pueda brindar el mejor cuidado posible a otras personas. Esta sección contiene algunas estrategias para el cuidado personal, el control del estrés y la relajación. Según lo que le haya funcionado en el pasado, es posible que desee idear un conjunto de estrategias y programarlas regularmente como parte de un plan de control del estrés y de autocuidado. Este plan puede ajustarse si se da cuenta que no es realista o no le es útil. Y no se olvide de reconocer todo lo que ha logrado hacer en el difícil entorno actual.

Autocuidado y manejo del estrés

Haga todo lo posible por cuidar su salud física y contemple la posibilidad de hacer lo siguiente:

- **Intente mantenerse activo físicamente, preferiblemente varias veces a la semana, participando en actividades que disfrute.** Si hay lugares donde pueda mantener una distancia segura entre usted y los demás, salga a caminar o a trotar. De lo contrario, intente hacer ejercicios ya sea temprano o al final del día, o escoja rutas menos concurridas, si puede hacerlo de manera segura. También puede hacer flexiones o abdominales en casa, bailar o realizar cualquier otra actividad que disfrute. Hay muchas rutinas de ejercicio disponibles en Internet o en la televisión, y muchas no tienen costo ni requieren equipos.
- **Esfuércese por dormir y comer bien.** Si es posible, duerma lo suficiente o al menos descanse. Trate de dormir de 7 a 9 horas cada noche. Haga todo lo posible por comer alimentos saludables y beber suficientes líquidos para mantenerse hidratado.
- **Trate de evitar consumir más alcohol u otras drogas.** Aunque a corto plazo pueden ayudarle a que los sentimientos parezcan más controlables, y también pueden originar dependencia e impedir que usted aborde asuntos en los que tiene control.

Mantener sus redes de apoyo también es fundamental para su salud y resiliencia. No se olvide de intentar hacer lo siguiente:

- **Manténgase en contacto con sus seres queridos, tanto su familia como sus amigos.** Aunque las órdenes de distanciamiento social significan que muchos de nosotros no

podemos reunirnos en persona, hay varias plataformas para reuniones en línea que le permiten hablar de forma remota con sus seres queridos. Las llamadas telefónicas también ayudan, así como enviar cartas y tarjetas postales a sus familiares y amigos.

- **Recurra a sus colegas para tener contacto y apoyo en el trabajo.** Hasta las interacciones breves son importantes. Aproveche las oportunidades para reconocer a los colegas que han realizado un trabajo sobresaliente en la atención a los pacientes o en el apoyo al equipo durante el brote de la enfermedad. El reconocimiento informal en una conversación o por correo electrónico también puede tener un efecto positivo. Recuerde que forma parte de un equipo y no tiene que hacerlo todo solo.

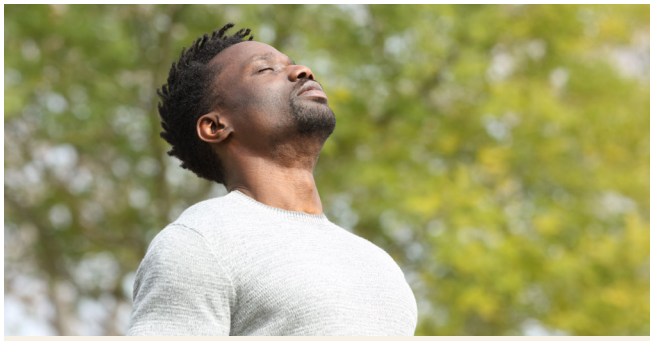
A continuación se presentan algunas ideas para actividades que pueden ayudarle a reducir el estrés y relajarse, interiorizar su experiencia y volver a alinearse con sus valores y prioridades:

- **Visualización.** Imagínese que está en un lugar pacífico y relajante para usted. Puede ser un lugar en el que ha estado o en el que le gustaría estar. Es posible que desee escribir una descripción de este lugar, grabarse leyendo lo que ha escrito y luego escuchar la grabación como una forma de relajarse. Si no, hay muchas narraciones y videos de visualización e imágenes guiadas para relajarse que están disponibles en Internet, al igual que aplicaciones y podcasts.

Instrucciones para la relajación muscular progresiva

1. Póngase en una posición cómoda.
2. Elija un grupo de músculos (por ejemplo, los músculos de los pies o de la parte inferior de las piernas).
3. Inhale y apriete los músculos de ese grupo de 5 a 10 segundos.
4. Exhale y suelte esos músculos de forma repentina. Relájese durante al menos 10 segundos.
5. Repita el proceso con otro grupo de músculos. A menudo ayuda ir en orden desde la cabeza hasta los pies o viceversa.

- **Relajación muscular progresiva.** Una señal de estrés son los músculos tensos. Por esta razón, el estrés puede provocar dolores de cabeza, dolores de espalda y agotamiento. La relajación muscular progresiva es una forma sistemática de relajar los músculos. Consulte las instrucciones en el recuadro de referencia para saber cuáles son los pasos a seguir.
- **Movimiento consciente como el yoga o el tai chi.** Además de ofrecer los mismos beneficios para la salud de otros ejercicios, el yoga y el tai chi pueden ayudar a controlar el estrés. Junto con muchos centros que ofrecen clases en Internet, también hay videos en línea para usar como guía.
- **Meditación.** La meditación tiene muchos beneficios, entre ellos, reduce la ansiedad, la depresión y la presión arterial, y alivia el insomnio. Una sesión puede durar tan solo unos minutos. Puede acceder a las clases que muchos centros e institutos ofrecen en línea, a veces de forma gratuita. Se puede utilizar una



La técnica de respiración 4–7–8 para relajarse

1. Siéntese tranquilamente, relájese y cierre los ojos. Coloque la punta de la lengua contra el paladar, justo detrás de los dientes frontales superiores. Debe mantener la lengua en esta posición durante todo el ejercicio.
2. Exhale completamente por la boca, haciendo un silbido. Puede ser más fácil si frunce los labios.
3. Cierre la boca e inhale silenciosamente por la nariz mientras cuenta hasta cuatro.
4. Ahora contenga la respiración mientras cuenta hasta siete.
5. Exhale completamente por la boca, haciendo un silbido, contando hasta ocho.
6. Repita los pasos 2 a 5 tres veces, hasta un total de cuatro respiraciones. En esta técnica, la exhalación debe durar el doble que la inhalación. Esta relación es la parte importante. La cantidad exacta de tiempo que dedique a cada fase no es importante.

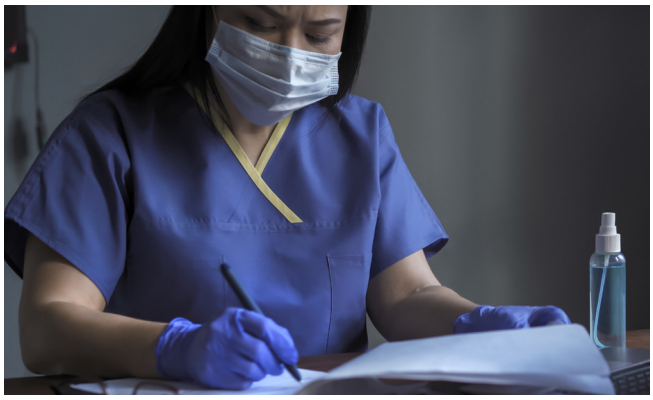
SAMHSA ofrece un video en inglés sobre el control del estrés para los socorristas que presenta una demostración de este ejercicio de respiración: https://www.youtube.com/watch?v=IqpCCnmwNVY&feature=youtu.be

gran cantidad de aplicaciones móviles para iniciar o fortalecer un hábito de meditación.

- **Ejercicios de respiración.** Al experimentar estrés y emociones fuertes, las personas a menudo restringen su respiración por lo que los ejercicios de respiración pueden ser una forma eficaz de relajarse. Puede intentar la respiración profunda o la respiración abdominal, es decir, respirar dentro y fuera del área abdominal en lugar de hacerlo desde el tórax. Imagínese inhalando y exhalando desde el abdomen al respirar. Otra opción es la técnica 4–7–8. Consulte el recuadro de referencia para obtener instrucciones.
- **Humor.** El humor y la risa pueden ayudar a aliviar el estrés y, si se comparten, pueden crear vínculos entre las personas. Busque fuentes humorísticas que le hayan hecho reír en el pasado, como caricaturistas y autores específicos, publicaciones y programas de noticias satíricas, comediantes o programas de televisión y películas cómicas.
- **Dibujo y escritura.** Puede dibujar o escribir en un diario si eso le ayuda. Lo puede hacer en un papel, una computadora o una aplicación. Puede ser tan sencillo como escribir una o dos cosas por las que está agradecido varias veces a la semana, o anotar las cosas que está contento de haber logrado.
- **Prácticas espirituales y religiosas.** Algunas congregaciones y organizaciones espirituales ahora ofrecen celebraciones y servicios en Internet y transmitidos en vivo. Algunos están archivando los servicios en línea. La participación en un grupo religioso o espiritual puede ser útil para darle sentido a la vida, reflexionar o conectarse con una comunidad.

Consejos para administradores

Si usted administra a otros empleados y tiene el personal adecuado, un paso que puede tomar para reducir el estrés del personal es programar sus horarios para que tengan tiempo para descansar y recuperarse entre sus turnos. De ser posible, también puede ser útil si programa



el horario de los empleados de forma tal que tengan turnos en funciones que supongan menos estrés después de haber finalizado turnos en funciones con un nivel alto de estrés, para que así tengan tiempo de recuperarse entre los turnos de trabajo más intenso.

Además, reconocer a los miembros del personal por el trabajo que realizan puede ayudar a prevenir la fatiga por compasión. Usted también puede ofrecer apoyo administrativo a los empleados y, en la medida de lo posible, estructurar el ambiente de trabajo para alentarlos y darles tiempo para hablar sobre sus casos.

Cuando debe buscar ayuda profesional

Si usted o alguien que conoce se siente abrumado por el estrés y las reacciones a la pandemia, tal vez desee buscar servicios y tratamientos profesionales de salud mental o de abuso de sustancias. Reconocer que necesita ayuda es una señal de fortaleza. Incluso unas pocas consultas pueden resultar útiles.

Un lugar donde puede buscar apoyo es con su empleador. La mayoría de las empresas tiene programas de asistencia para sus empleados, que ofrecen consejería psicológica y referencias a corto plazo. Muchos psiquiatras, psicólogos y consejeros ahora ofrecen servicios por teléfono o por videoconferencia. Algunos ofrecen horarios de consulta los fines de semana y las noches para adaptarse a los horarios de trabajo. También puede consultar la sección “Recursos útiles” para averiguar dónde puede obtener ayuda gratuita y confidencial con crisis y remisiones a tratamientos.

Recursos útiles

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)
5600 Fishers Lane
Rockville, MD 20857
Teléfono gratuito: **1–877–SAMHSA–7** (1–877–726–4727)
Teléfono TTY: **1–800–487–4889**
Correo electrónico: samhsainfo@samhsa.hhs.gov
Tienda de SAMHSA (inglés): https://store.samhsa.gov

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de SAMHSA
Teléfono gratuito: **1–800–308–3515**
Correo electrónico: dtac@samhsa.hhs.gov
Sitio web (inglés): https://www.samhsa.gov/dtac

Aplicación móvil de SAMHSA para catástrofes
Sitio web (inglés): https://store.samhsa.gov/product/samhsa-disaster

Líneas de ayuda

Línea de ayuda de SAMHSA para los afectados por catástrofes
Teléfono gratuito (inglés y español): **1–800–985–5990**
Teléfono TTY: **1–800–846–8517**
Mensaje de texto (inglés): Envíe **“TalkWithUs”** to **66746**
Mensaje de texto (español): Envíe **“Hablanos”** to **66746**
Sitio web (inglés): https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline
Sitio web (español): https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol

Red Nacional de Prevención del Suicidio
Teléfono gratuito (inglés): **1–888–628–9454**
Teléfono gratuito (español): **1–800–273–TALK** (1–800–273–8255)
Teléfono TTY: **1–800–799–4TTY** (1–800–799–4889)
Sitio web (inglés): https://suicidepreventionlifeline.org
Sitio web (español): https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol

Localizador de tratamientos

Línea de ayuda de SAMHSA
Teléfono gratuito (inglés y español): **1–800–662–HELP** (1–800–662–4357) (Referencias a servicios de tratamiento, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)
Teléfono TTY: **1–800–487–4889**
Sitio web (inglés): https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline

**Nota: Los puntos de vista, las opiniones y el contenido expresados en esta publicación no necesariamente reflejan los puntos de vista, las opiniones o las políticas del Centro de Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services, CMHS), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), o del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, HHS).*

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

PEP20-01-01-021